

2. Борисов, Б. Л. Технологии рекламы и PR: Учебное пособие. / Б. Л. Борисов. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2008. С. 19-23.

3. Шубин, Ю. А. О деятельности методических служб учреждений культуры клубного типа / Ю. А. Шубин // Вестник МГУКИ, 2008. – № 2. – С. 92-97.

Протасов А.В., студент 250 группы  
дневной формы обучения

Научный руководитель – Бутыко А.В.,  
старший преподаватель

## **ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Оздоровительная ходьба — универсальный вид физической активности. В отличие от обычной ходьбы характеризуется большой длиной шага и энергичной работой рук. Этот вид физической активности обладает рядом преимуществ: доступность (не нужно, как для бега, искать место с подходящим покрытием), возможность регулировать нагрузки, возможность продолжительной нагрузки, удобное время занятий.

Актуальность применения оздоровительной ходьбы заключается в необходимости нагрузок, в том числе в условиях противопоказания большого количества таковых на организм человека. В таком случае ходьба является наилучшей альтернативой бега, плавания, лыж и других физических упражнений.

Оздоровительную ходьбу можно разделить на несколько разновидностей: энергичная ходьба по городу, скандинавская ходьба, хайкинг, трекинг, бекпекинг, реверс, ходьба с утяжелителями каждая, из которых, отличается темпом и инвентарем [1]. Однако мы будем рассматривать лишь обычную ходьбу.

Применяется ходьба для увеличения объема двигательной активности, для профилактики или коррекции факторов, которые влияют на риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения опорно-двигательного аппарата, дыхания и кровообращения занимающегося, также для улучшения обмена веществ, что особенно полезно людям старше 50 лет или с низким уровнем здоровья. Ходьба стимулирует работу пищеварительных желез, печени и желудочно-кишечного тракта [2].

Воздействие на сердечно-сосудистую систему связано с работой крупных мышц, участвующих в процессе ходьбы. Улучшается ток крови от ног, органов брюшной области и таза. Велико значение влияния ходьбы на нервные процессы. В итоге у занимающегося повышается эмоциональное состояние и нормализуется сон.

Оздоровительная ходьба полезна людям, страдающим от лишнего веса. При ожирении заниматься бегом обычно не рекомендуется, поскольку он оказывает повышенную нагрузку на костную систему.

Также занятия оздоровительной ходьбой оказывают закаливающий эффект на организм, повышают устойчивость организма ко многим заболеваниям и вредным воздействиям внешней среды.

При занятии ходьбой стоит учитывать такие критерии, как темп (количество шагов в минуту), длину дистанции, технику ходьбы, особенности грунта и рельефа данной местности (так различают ходьбу, например, по асфальту, снегу, песку и другим типам), погодные и местные условия, характеристики одежды и обуви занимающегося.

Также обращают внимание на скорость ходьбы, где очень медленная – 2,5-3 км/ч., а очень быстрая составляет 6,4 км/ч. При этом учитывая физиологические особенности вырабатывается индивидуальная скорость.

Как правило, в начале занятий ходьбой рекомендуется взять медленный темп, постепенно переходя на средний. Для оздоровления оптимальным будет средний темп. Для достижения профессионального уровня рекомендуется

постепенно наращивать темп ходьбы. Можно условно поделить процесс обучения оздоровительной ходьбе на несколько этапов [3]:

- 1) Занимающийся обучается медленному темпу и правилам передвижения;
- 2) Этап обучения двигательной системы. Во время этого этапа занимающийся знакомится с техникой движения корпуса (как правильно поворачивать корпус тела);
- 3) Этап обучения движению рук и плеч. Занимающийся знакомится с различными техниками постановки рук: под прямым или тупым углом;
- 4) Этап обучения дыханию. На этом этапе занимающийся знакомится с правилами и ошибками дыхания при ходьбе;
- 5) Этап обучения остальным элементам ходьбы. Упражнения для головы, корпуса, конечностей ведут к оттачиванию техники ходьбы;
- 6) Этап объединения всех навыков. Это совершенствование техники в процессе тренировок для достижения необходимого результата.

Рекомендуется начинать с относительно небольших прогулок, которые составляют 3-4 км в день, далее ежедневно необходимо увеличивать дистанцию на 1 км и осуществляя анализ своего самочувствия. Для оптимальной пользы мужчинам рекомендуется ходить около 50 км в неделю, женщинам – 40 км. Отметим, что такие нормы не рекомендуются для новичков.

Первое время ходить нужно, контролируя свой пульс. Если он больше 110 ударов в минуту, желательно снизить темп или продолжительность ходьбы. Бывает, что пульс повышается во время подъема в гору. Надо не допускать боли в мышцах или суставах, при их появлении нагрузку следует снизить. Если они появились, нужно сразу прекращать занятия, с плавным переходом на медленный шаг.

Оздоровительная ходьба является одним из доступных видов спорта, который способствует оздоровлению организма человека. От правильности обуви и техники выполнения движений зависит эффективность занятий.

Ходьба имеет большую эффективность и безопасность, чем бег. Занятия ходьбой, в отличие от других видов спорта, доступны людям, имеющим проблемы со здоровьем и лишним весом, они способствуют снижению веса и улучшению здоровья людей.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Оздоровительное значение ходьбы как метода профилактики заболеваний и увеличения продолжительности жизни человека / [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL: <https://www.rmj.ru/articles/> (дата обращения: 07.01.2023).

2. Мотцулев М.Г., Егорычева Е.В. Оздоровительная ходьба как часть здорового образа жизни / Мотцулев М.Г., Егорычева Е.В. [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19431> (дата обращения: 07.01.2023).

3. Мискевич, Т.В. Оздоровительная ходьба [Текст] / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова. — Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2016 — 52 с.

Прусова А.Д., студент 502а группы  
заочной формы обучения

Научный руководитель –Шелупенко Н.Е.,  
кандидат культурологии

### **АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И ЯПОНИИ В СФЕРЕ КУЛЬТУРЫ**

Международное культурное сотрудничество является важным инструментом внешней политики государств, способствующим расширению границ взаимодействия в разных сферах деятельности. Руководствуясь принципом многовекторности внешней политики, Республика Беларусь развивает сотрудничество в сфере культуры с зарубежными партнерами на Востоке и Западе.